

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2026 ГОДА

Виды деятельности, особенности организации	Место проведения	Возрастные группы, длительность(минут)				
		раннего возраста №1,2	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
<b>I. Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>						
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	на воздухе	5	10	10	10	10
2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	на воздухе	10	15-20	20-25	25	30
3. Гимнастика после дневного сна	спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	4-5	5-6	6-8	8 - 10	10-12
4. Развитие основных движений в индивидуальной форме на прогулке (ежедневно)	на воздухе	5	7	9	12	15 - 20
5. Купание в бассейне	Выносной бассейн	-	10	12	15	20
<b>II. Самостоятельная двигательная деятельность на воздухе</b>						
1. Сюжетные игры (ежедневно)	на воздухе	35	40	50	60	70
2. Дидактические игры с движениями (2-3 раза в неделю)	на воздухе	10	15	20	25	30
3. Спортивные игры (кольцеброс, серсо, кегли)	на воздухе	5-8	8-10	10-12	12 - 15	25
4. Музыкальные игры с движениями (2-3 раза в неделю)	на воздухе	10	10	12	15	20
<b>III. Физкультурно – массовые мероприятия</b>						
1. Физкультурные досуги и развлечения (1-2 раза в месяц)	на воздухе	10	15-20	20-25	25-30	30-35
2. Спортивные праздники (1 раз в квартал)	на воздухе	-		40-50	50-60	50-60
<b>IV. Совместная физкультурно – оздоровительная работа МБДОУ и семьи</b>						
Физкультурные праздники и развлечения совместно с родителями в МБДОУ (1 раз за лето)	на воздухе	10-15	15-20	20-25	25-30	40
<b>Итого</b>		<b>104-113</b>	<b>150-168</b>	<b>229-258</b>	<b>282-307</b>	<b>350 - 372</b>